

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Für Eltern: Einige Worte im Voraus	9
Kinder und Ruhe in unserer Zeit	11
Angst und Stress	11
Warum Entspannungsgeschichten?	14
Was dürfen Sie erwarten?	16
Die Kapitän-Nemo-Geschichten	16
Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele	20
Wie sag' ich's meinem Kind?	27
Mehr als ein Wort zum Schluss	27
Für die kleinen Gäste vom großen Kapitän	29
Was sind die Kapitän-Nemo-Geschichten?	31
Was wollen die Kapitän-Nemo-Geschichten?	32
Wo und wann werden die Kapitän-Nemo-Geschichten gelesen? ...	33
Die Unterwasserausflüge	35
Der Korallenwald	37
Die Delfinherde	41
Die warme Unterwasserfontäne	45
Der Delfinritt	49
Die Schatzkarte	53
Die Schatzsuche	58
Die Seepferdchenherde	63
Die Unterwasserstadt Atlantis	68
Die Riesenschildkröten	72
Die Muschelsuche	76
Die Walfamilie	80
Der Unterwasserwald	84
Das versunkene Piratenschiff	88
Die Unterwasserhöhle	92

Anhang	97
Literatur	99
Videofilm zu Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche ..	99
Audio-CDs zu den Kapitän-Nemo-Geschichten	100